



# हमारा डिमेंशिया जर्नी जरनल

यह साधन आपके लिए है। आप जैसे चाहें इसका इस्तेमाल कर सकते हैं।



**बैंगनी पत्रे:** इस जरनल का परिचय देते हैं



**नीले पत्रे:** साझेदारी के निर्माण के लिए जानकारी साझा करने के लिए हैं



**गुलाबी पत्रे:** आपकी यात्रा और तंदरुस्ती को दस्तावेजी बनाने के लिए एक जगह है।



**संतरी पृष्ठ:** आपके विचार और डायरी लिखने के लिए स्थान



**हरे पत्रे:** उपलब्ध संसाधन और सेवाएं

# डिमेशिया जर्नी जरनल में आपका स्वागत है



यह जर्नल डिमेशिया साथ रह रहे व्यक्ति के पारिवारिक सदस्य, स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारी, कैनेडा की अल्जाइमर सोसाइटी के प्रतिनिधियों और SE हेल्थ में SE रिसर्च सेंटर द्वारा बनाया गया था।

जब आप एक साथ डिमेशिया यात्रा का अनुभव करते हैं तो आप इस पत्रिका का उपयोग अपने दोस्तों, परिवार और स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं के साथ कर सकते हैं। हमें आशा है कि आपको पत्रिका उपयोगी लगेगी।

इस संस्करण को कनाडा में दक्षिण एशियाई समुदायों के लोगों की मदद से अनुकूलित किया गया था। उन्होंने यह सुनिश्चित करने के लिए अपने ज्ञान और समझ को साझा किया कि यह कनाडा में दक्षिण एशियाई समुदायों के अनूठे अनुभवों के साथ अच्छी तरह से फिट बैठता है।

आप चुन सकते हैं कि कौन सी गतिविधियाँ या पृष्ठ सबसे अधिक सहायक होंगे। हमारा सुझाव है कि इन कागजों को एक साथ रखने के लिए बाइंडर में रखें।

यदि आपको यह मिला, तो कृपया यहां वापस लौटें:

नाम: \_\_\_\_\_

संपर्क करना: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# मुख्य विशेषताओं की रूपरेखा

हमारा डिमेंशिया जर्नी जर्नल डिमेंशिया के साथ रह रहे लोगों, उनकी देखभाल करने वाले और देखभाल प्रदाताओं के लिए है जो डिमेंशिया यात्रा के दौरान मजबूत साझेदारी का समर्थन किया जा सके। यह जर्नल भागों में विभाजित है और आप अपनी आवश्यकता के अनुसार अनुभागों का उपयोग कर सकते हैं।

रंग कोड वाले भाग इस जर्नल को अपना बनाना आसान बनाते हैं। प्रत्येक भाग का एक अलग उद्देश्य और रंग इसके साथ जुड़ा हुआ है, इसलिए आप चुन सकते हैं कि आप इस जर्नल का उपयोग कैसे करना चाहते हैं।

## भाग:



### **बैंगनी पन्ने:** इस जर्नल का परिचय देते हैं

डिमेंशिया यात्रा और देखभाल का चक्र - महत्वपूर्ण परिभाषाएँ  
जर्नल का इस्तेमाल कैसे करें  
मार्गदर्शक सिद्धांत



### **नीले पन्ने:** साझेदारी के निर्माण के लिए जानकारी साझा करने के लिए हैं

डिमेंशिया के बारे में मेरे सवाल  
मुझे जानो - एक वार्तालाप आरंभकर्ता  
केयर कोलाज गतिविधि  
मेरी 5 महत्वपूर्ण बातें



### **गुलाबी पन्ने:** आपकी यात्रा और तंदरुस्ती को दस्तावेजी बनाने के लिए एक जगह है।

चिंताओं के लिए स्वास्थ्य और दस्तावेजी चार्ट  
द्वि-साप्ताहिक चेक-इन (WHO का स्वास्थ्य सूचकांक)  
लक्षणों पर मासिक चेक-इन



### **संतरी पृष्ठ:** आपके विचार और डायरी लिखने के लिए स्थान

डायरी लेखन  
खुशी के पलों पर चिंतन



### **हरे पन्ने:** उपलब्ध संसाधन और सेवाएं

उपलब्ध संसाधनों और सेवाओं की सूची  
डिमेंशिया 10 चेतावनी संकेत  
गतिविधियों का कैलेंडर



# डिमेंशिया यात्रा है

डिमेंशिया एक शब्द है जो लक्षणों के एक समूह का वर्णन करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है जिसमें यादाश्त की कमी, सोचने में कठिनाई, समस्या समाधान, या भाषा से संबंधित समस्याएं शामिल हो सकती हैं। इसे न्यूरोकॉग्निटिव डिसऑर्डर के नाम से भी जाना जाता है।

डिमेंशिया कई प्रकार के होते हैं, सबसे आम जिनके बारे में आपने सुना होगा वे हैं अल्ज़ाइमर रोग, लेवी बॉडी डिमेंशिया, फ्रंटोटेम्पोरल लोब डिमेंशिया, या मिक्ड डिमेंशिया।

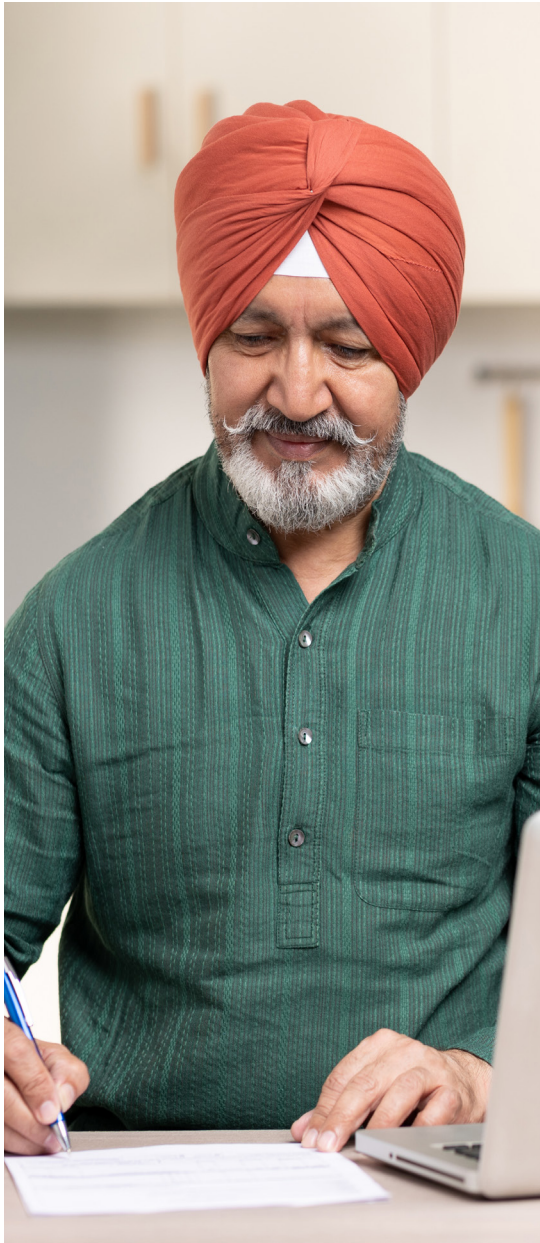
ये स्थितियाँ हर किसी को अलग तरह से प्रभावित कर सकती हैं, लेकिन सबसे आम लक्षण यादाश्त की कमी, व्यक्तित्व में परिवर्तन और कार्यों को पूरा करने में कठिनाई हैं। डिमेंशिया एक प्रगतिशील विकार है जिसका अर्थ है कि समय के साथ लक्षण बिगड़ जाएंगे।

डिमेंशिया को अक्सर एक ऐसी यात्रा के रूप में वर्णित किया जाता है जिसेमें डिमेंशिया के साथ रह रहे व्यक्ति और उनका समर्थन करने वाले लोग इकट्ठे होते हैं।

यात्रा को आसान बनाने का एक तरीका देखभाल का एक चक्र बनाना है। शब्द **“देखभाल का चक्र”** का अर्थ उन लोगों का एक समूह है जो डिमेंशिया साथ रह रहे व्यक्ति का समर्थन करने के लिए मिलकर काम करते हैं। इस समूह में डिमेंशिया साथ रह रहे व्यक्ति, परिवार और दोस्त जो उनकी मदद करते हैं या उनकी देखभाल करते हैं, और व्यक्तिगत सहायता कार्यकर्ता, आहार विशेषज्ञ, भौतिक चिकित्सक, व्यावसायिक चिकित्सक, भाषण और भाषा रोगविज्ञानी, नर्स और डॉक्टर जैसे स्वास्थ्य सेवा प्रदाता शामिल हैं। मजबूत रिश्ते बनाना और देखभाल के इस दायरे में खुला संचार बनाए रखना, डिमेंशिया यात्रा को और अधिक प्रबंधनीय बना सकता है।



# जरनल का इस्तेमाल कैसे करें



## जरनल में किसे योगदान देना चाहिए?

कोई भी जो देखभाल के दायरे में है, इस जरनल में योगदान डाल सकता है। इसमें डिमेंशिया के साथ रह रहे व्यक्ति, परिवार या दोस्त शामिल हो सकते हैं जो उनकी मदद या देखभाल करते हैं, और/या देखभाल प्रदाता जो डिमेंशिया के साथ रह रहे व्यक्ति की देखभाल में मदद करते हैं।

## आप इस जरनल का उपयोग किस लिए कर सकते हैं?

यह जरनल ऐसी गतिविधियों से भर हुआ है जो डिमेंशिया की यात्रा में आपकी मदद करने के लिए तैयार किए गए हैं। यात्रा परिवर्तनों से भरीहुई है, और ये गतिविधियाँ आपको उनके लिए तैयार करने और आने वाली चुनौतियों का समाधान करने में मदद कर सकती हैं।

## आप इस जरनल का उपयोग कब कर सकते हैं?

आप इस जरनल का उपयोग उतना ही या कम कर सकते हो जितना आप महसूस करते हो कि आप चाहते हो या जरूरत है। कुछ गतिविधियों को पूरा करने के लिए सुझाया गया समय होता है, अन्य को आप पर निर्भर करता है

**जरनल को कई अलग-अलग तरीकों से उपयोग किया जा सकता है। जरनल का उपयोग करने के कुछ तरीकों में शामिल हैं:**

- अपनी चिंताओं या परीक्षणों को साझा करने के लिए इसे मुलाकातों पर ले जाना
- डिमेंशिया वाले व्यक्ति के बारे में यादें और महत्वपूर्ण जानकारी साझा करना
- स्व-देखभाल गतिविधियों के साथ अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना
- डिमेंशिया के साथ रह रहे व्यक्ति की जरूरतों को पूरा करने के लिए सर्कल के विस्तार होने पर देखभाल के सर्कल के नए सदस्यों के साथ संबंध बनाना

यह फैसला करना आप पर निर्भर करता है की कौन से हिस्से आपके लिए लाभदायक हैं।



# मार्गदर्शक सिद्धांत

## देखभाल दे दायरे का आदर करो:

यह समझें कि देखभाल के दायरे में हर किसी ने जीवन को जोड़ा है क्योंकि आप इस डिमेंशिया यात्रा पर एक साथ हैं। देखभाल के इस दायरे को मजबूत बनाएं, डिमेंशिया के साथ रह रहे व्यक्ति और उनके देखभाल करने वालों की जरूरतों का आदर करें और पेशेवर भूमिकाओं में देखभाल प्रदाताओं के साथ साझेदारी बनाएं।

## एक व्यक्ति और परिवार केंद्रित पहुँच का उपयोग करें:

रिश्ता-केंद्रित कार्य, सम्पूर्ण देखभाल, और देखभाल द्वारा स्वास्थ्य के लिए सहायता को अपनाएं जो क्रियाशील, समय पर, और तालमेल है।

## अपना ज्ञान साझा करें, अंतर को स्वीकार करें:

प्रत्येक व्यक्ति को देखभाल दे दायरे में ले के आने वाले मूल्य को पहचानें, वह जानकारी जो केवल वे ही जानते हैं।



Dimensions of Wellness by the International Council on Active Aging. (<https://www.icaa.cc/activeagingandwellness/wellness.htm>). Copyright 2001-2023 © ICAA Services Inc. All rights reserved.



यदि आप कल्याण के आयामों के बारे में अधिक जानना चाहते हैं, तो हरे पन्नों पर जाएँ



**जानकारी शेयर करो**



# डिमेंशिया के बारे में मेरे सवाल

इस पृष्ठ पर, डिमेंशिया के बारे में अपने प्रश्न लिखें जिन्हें आप देखभाल दे दायरे में अन्य लोगों के साथ साझा कर सकते हैं। उदाहरण के लिए:

किससे पूछें	नमूना प्रश्न
डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति	<ul style="list-style-type: none"><li>आज आपने क्या देखा या महसूस किया जो अलग था?</li><li>आज क्या अलग था जो आप समझना चाहते हैं?</li></ul>
पारिवारिक/मित्रो	<ul style="list-style-type: none"><li>आप डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति की देखभाल करते समय अपना ख्याल कैसे रख रहे हैं?</li><li>क्या कोई विशिष्ट चिंताएँ या प्रश्न हैं जिन पर आप चर्चा करना चाहेंगे?</li></ul>
स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता	<ul style="list-style-type: none"><li>डिमेंशिया के साथ जी रहा किसी व्यक्ति के लिए जीवनशैली में कौन से परिवर्तन समग्र कल्याण में सहायता कर सकते हैं?</li><li>हम डिमेंशिया के साथ आने वाले व्यवहारिक और भावनात्मक परिवर्तनों को कैसे संबोधित कर सकते हैं?</li><li>क्या डिमेंशिया साथ रह रहे व्यक्ति और उनके परिवार और/या दोस्तों दोनों के लिए सेवाएँ या सहायता समूह उपलब्ध हैं?</li><li>हमें कितनी बार चेक-अप शेड्यूल करना चाहिए और हमें किस पर नज़र रखनी चाहिए?</li></ul>





# डिमेंशिया के बारे में मेरे सवाल

अपने प्रश्न यहां लिखें:

तारीख: \_\_\_\_\_

---

---

---

तारीख: \_\_\_\_\_

---

---

---

तारीख: \_\_\_\_\_

---

---

---

तारीख: \_\_\_\_\_

---

---

---

तारीख: \_\_\_\_\_

---

---

---

तारीख: \_\_\_\_\_

---

---

---



# डिमेंशिया के बारे में मेरे सवाल

अपने प्रश्न यहां लिखें:

तारीख: \_\_\_\_\_

---

---

---

तारीख: \_\_\_\_\_

---

---

---

तारीख: \_\_\_\_\_

---

---

---

तारीख: \_\_\_\_\_

---

---

---

तारीख: \_\_\_\_\_

---

---

---

तारीख: \_\_\_\_\_

---

---

---



# मुझे जानो एक वार्तालाप आरंभकर्ता



## उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य देखभाल के दायरे के सभी सदस्यों को एक दूसरे को बेहतर तरीके से जानने का अवसर प्रदान करना है।



## भाग लेने वाले

यह गतिविधि डिमेंशिया के साथ रह रहे व्यक्ति की देखभाल के दायरे में कोई भी व्यक्ति द्वारा पूरी की जा सकती है।



## टाइमिंग

सामग्री की समीक्षा की जा सकती है और आवश्यकतानुसार अपडेट किया जा सकता है और/या जब देखभाल प्रणाली के माध्यम से परिवर्तन होते हैं।



## निर्देश

इस गतिविधि का उद्देश्य देखभाल मंडल के सदस्यों के बीच बातचीत करना है। कृपया बेझिझक किसी भी प्रश्न या विषय को छोड़ दें जिसके बारे में आप बात नहीं करना चाहते हैं, और अपना प्रश्न जोड़ने में संकोच न करें!

## पावती

इस गतिविधि को एसई रिसर्च सेंटर द्वारा हमारे डिमेंशिया जर्नी जर्नल के सह-डिज़ाइन में भाग लेने वाले समुदायों की सलाह और अनुमति से और नमिनलखिति बनाने वाले लोगों और संगठनों की अनुमति से अनुकूलित किया गया है:

- “All About Me – A Conversation Starter”, by Alzheimer Society of Canada ([www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)) © November 2014. Retrieved from: [https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/all\\_about\\_me\\_a\\_conversation\\_starter\\_e.pdf](https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/all_about_me_a_conversation_starter_e.pdf)
- © Indigenous Cognition & Aging Awareness Research Exchange and North East Behavioural Supports Ontario. Kristen Jacklin, Karen Pitawanakwat, Melissa Blind, Louise Jones, Jerry Otowadjiwan, Emily Piraino, Roxanne Makela, Bob Spicer, Monica Bretzlaff. “P.I.E.C.E.S. of my Relationships” (1151320, Industry Canada). Retrieved from: <https://www.i-caare.ca/practicetools>
- North East Behavioural Supports Ontario. “North Bay Regional Health Centre, PIECES of my PERSONHOOD” (RHC1380- Oct 2018 beaulme). Retrieved from: [https://northeast.behaviouralsupportsontario.ca/335/PIECES\\_of\\_my\\_Personhood/](https://northeast.behaviouralsupportsontario.ca/335/PIECES_of_my_Personhood/)







## क्या चीज़ मुझे व्यस्त रखती है

प्रश्न पूछें जैसे: आपके क्या शौक हैं? उदाहरण के लिए, शिल्पकारी, गाना, खाना पकाना, कहानी सुनाना. बातचीत/संगीत के आपके पसंदीदा विषय क्या हैं? तुम्हें क्या चीज़ खुश करती है? आपका आभार व्यक्त करने के कुछ तरीके क्या हैं?

---

---

---

---

---

---

---

---

## मेरी जिंदगी में महत्वपूर्ण लोग

उन नामों और संबंधों को रिकार्ड करें जो व्यक्ति महत्वपूर्ण हैं। प्रश्न पूछें जैसे: आपके माता-पिता कौन हैं? दादा-दादी? भाई-बहन? आप अपने परिवार में से किसे पहचानते हैं? आप किस पर भरोसा करते हैं? आपको किसके साथ समय बिताना पसंद है? आपको वह काम करने में कौन मदद करता है जिसे आपको करने की आवश्यकता है? क्या आपने कभी जानवर को पाला है या उस की देखभाल की है? उनका नाम क्या है/क्या था?

---

---

---

---

---

---

---

---

## हर रोज जुड़ा हुआ महसूस करने में कौन सी चीज़ मेरी मदद करती है

व्यक्ति एक सामान्य दिन कैसे व्यतीत करता है, जिसमें सुबह और शाम की दिनचर्या, सामाजिक और मनोरंजक गतिविधियाँ शामिल हैं। इसके बारे में पूछें: समाजीकरण की प्राथमिकताएँ: क्या आप महामानों से खुश हो? क्या आप दूसरों के साथ खाना खा के खुश हो? आप अकेले रहना कब पसंद करते हैं? आपको मिलने के दौरान क्या करना पसंद है? (उदाहरण के लिए, टीवी देखना, ताश खेलना)

---

---

---

---

---

---

---

---



## सोने/जागने की प्रथमिकताएं

क्या आपको अच्छी नींद आती है? आप कब सोते हो और कब जागते हो? जब आप उठते हो तब आप क्या करना पसंद करते हो?

---

---

---

---

---

---

---

---

## भोजन प्राथमिकताएं

आपको कौन सा भोजन अच्छा लगता है? आपको कौन सा भोजन अच्छा नहीं लगता है?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## अन्य निजी प्रथमिकताएं

उदाहरण के लिए, क्लीन शेव होना पसंद करते हैं; मेकअप करना पसंद है; पसंदीदा कपड़ों की चीजें, रीति-रिवाज/दिनचर्या का पालन किया।

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# केयर कोलाज गतिविधि



## उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य देखभाल के दायरे के प्रत्येक सदस्य ने डिमेंशिया केयर में क्या अनुभव किया है और क्या उम्मीद की है, इसका एक विजुअल प्रतिनिधित्व तैयार करना है।



## टाइमिंग

हम सुझाव देते हैं कि बदली के समय के दौरान इस गतिविधि को पूरा करें। इसमें यह शामिल हो सकता है जब आप पहली बार निदान प्राप्त करते हैं, जब आपको पहली बार घरेलू देखभाल में सहायता की आवश्यकता होती है।



## भाग लेने वाले

स्थिति का आकलन करें - आदर्श रूप से, देखभाल करने वाले, देखभाल प्रदाता और डिमेंशिया के साथ रह रहे व्यक्ति समेत यात्रा में शामिल कोई भी व्यक्ति इस गतिविधि पर एक साथ काम करेगा।

- यात्रा की शुरुआत में यह गतिविधि देखभाल करने वाले और डिमेंशिया के साथ रह रहे व्यक्ति के लिए एक साथ पूरा करने के लिए सबसे उपयुक्त हो सकती है।
- यदि डिमेंशिया के साथ रह रहे व्यक्ति ऐसा करने में असमर्थ है तो यह गतिविधि देखभाल करने वाले(वालों) और देखभाल प्रदाता(ओं) के लिए उपयुक्त है।



## सामग्री

- व्यक्तिगत तस्वीरों, पत्रिकाओं और समाचार पत्रों से विभिन्न प्रकार की प्री-कट तस्वीरें
- गुँद या टेप
- पैन, पैसिल, या मार्कर



## निर्देश

डिमेंशिया केयर के बारे में अपने अनुभवों और विचारों के प्रतिनिधित्व को एक क्लोज में इकट्ठा करें। जब आप प्रत्येक क्लोज इकट्ठा कर लेते हो, तो आपको अपने क्लोज के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित। वैकल्पिक रूप से आप कविताओं और गीतों का भी उपयोग कर सकते हैं।



## किया जाता है। सुझाए गए चर्चा आइटम

- हरेक तस्वीर का आपके लिए क्या अर्थ है और आपने इसको शामिल करने का चुनाव क्यों किया?
- आपके लिए "देखभाल" का मतलब क्या है?
- प्रत्येक व्यक्ति डिमेंशिया देखभाल के दायरे में अपनी भूमिका के रूप में क्या देखता है?





# केयर कोलाज गतिविधि

तारीख: \_\_\_\_\_



# केयर कोलाज गतिविधि

तारीख: \_\_\_\_\_



# केयर कोलाज गतिविधि

तारीख: \_\_\_\_\_



# मेरी 5 महत्वपूर्ण बातें



## उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य डिमेंशिया यात्रा में तबडिलियों का समर्थन करना है।



## टाइमिंग

हम सुझाव देते हैं कि बदली के समय के दौरान इस गतिविधि को पूरा करें। इसमें यह शामिल हो सकता है जब आप पहली बार निदान प्राप्त करते हैं, जब आपको पहली बार घरेलू देखभाल में सहायता की आवश्यकता होती है।



## भाग लेने वाले

स्थिति का आकलन करें - आदर्श रूप से, देखभाल करने वाले, देखभाल प्रदाता और डिमेंशिया के साथ रह रहे व्यक्ति समेत यात्रा में शामिल कोई भी व्यक्ति इस गतिविधि पर एक साथ काम करेगा।

- यात्रा की शुरुआत में यह गतिविधि देखभाल करने वाले और डिमेंशिया के साथ रह रहे व्यक्ति के लिए एक साथ पूरा करने के लिए सबसे उपयुक्त हो सकती है।
- यदि डिमेंशिया के साथ रह रहे व्यक्ति ऐसा करने में असमर्थ है तो यह गतिविधि देखभाल करने वाले(वालों) और देखभाल प्रदाता(ओं) के लिए उपयुक्त है।



## सामग्री

1. मेरी 5 महत्वपूर्ण बातों का टेम्पलेट
2. पेन या पेंसिल



## निर्देश

- इस गतिविधि को डिमेंशिया केयर ट्रायड में शामिल लोगों के विभिन्न दृष्टिकोणों से पूरा किया जा सकता है।
- नीचे दिए गए टेम्पलेट का उपयोग करते हुए, “शीर्ष 5 चीजें” को प्रतिबिंबित करें और सूचीबद्ध करें, जो आप चाहते हैं कि एक नए देखभाल प्रदाता को पता हो। फिर हर एक “महत्वपूर्ण बात” का एक कारण से मिलान करें कि देखभाल प्रदाता के लिए यह जानना महत्वपूर्ण क्यों है।
- इस पृष्ठ का “कवर लेटर” के रूप में उपयोग करें जब आप देखभाल या देखभाल प्रदाता के नए स्थान पर बदलते हो तो क्या आपकी यात्रा में वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है इस बारे में बातचीत करने में मदद की जा सके।





# मेरी 5 महत्वपूर्ण बातें

तारीख:  
नाम:

उदाहरण के लिए, मेरी माँ सूरज देखना पसंद करती है।

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

यह मेरी माँ को खुश और संतुष्ट महसूस करवाता है

उदाहरण के लिए, मेरे पिता जी हर सुबज अपनी पगड़ी बांधना पसंद करते हैं

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

क्योंकि वे कैसे दिखाई देते हैं यह उनके लिए महत्वपूर्ण है।

उदाहरण के लिए, मैं हर रोज सिर्फ अपने लिए कुछ समय निकालना पसंद करता हूँ।

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

यह मीखे संतुलन और शांति लाने में मदद करता है

उदाहरण के लिए, मुझे मेरे उपनाम के साथ बुलाया जाना पसंद है

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

क्योंकि यह मुझे खुश करता है

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?



यदि आप अपनी "5 महत्वपूर्ण बातों" में से किसी एक पर अधिक विचार करना चाहते हैं तो नारंगी पन्नों पर जाएँ।



# मेरी 5 महत्वपूर्ण बातें

तारीख:  
नाम:

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?



यदि आप अपनी "5 महत्वपूर्ण बातों" में से किसी एक पर अधिक विचार करना चाहते हैं तो नारंगी पन्नों पर जाएँ।



# मेरी 5 महत्वपूर्ण बातें

तारीख:  
नाम:

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?



यदि आप अपनी "5 महत्वपूर्ण बातों" में से किसी एक पर अधिक विचार करना चाहते हैं तो नारंगी पन्नों पर जाएँ।



# मेरी 5 महत्वपूर्ण बातें

तारीख:  
नाम:

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?

→ यह आपके लिए महत्वपूर्ण क्यों है?



यदि आप अपनी "5 महत्वपूर्ण बातों" में से किसी एक पर अधिक विचार करना चाहते हैं तो नारंगी पन्नों पर जाएँ।





**मेरी यात्रा साझा करो**

# स्वास्थ्य संचार

अपनी पूरी यात्रा के दौरान आप अपनी उन चिंताओं का दस्तावेजीकरण करना चाह सकते हो जो आप महसूस कर सकते हो। जितनी बार आप अपने अनुभव साझा करना चाहते हैं, इस पृष्ठ का उपयोग करें। आप चर्चा में मदद करने के लिए इस फॉर्म को अपने डॉक्टर/मेडिकल मुलाकातों पर ले जाना चाह सकते हैं।



तारीख: \_\_\_\_\_

नाम: \_\_\_\_\_

मैं इस बारे में चिंतित हूँ:

---

---

---

---

क्यों:

---

---

---

---

मुझे किस कि जरूरत है:  मेरी बात सुनो  मेरी मदद करो  कारवाई करो

जवाब:

---

---

---

---



# स्वास्थ्य संचार

अपनी पूरी यात्रा के दौरान आप अपनी उन चिंताओं का दस्तावेजीकरण करना चाह सकते हो जो आप महसूस कर सकते हो। जितनी बार आप अपने अनुभव साझा करना चाहते हैं, इस पृष्ठ का उपयोग करें। आप चर्चा में मदद करने के लिए इस फॉर्म को अपने डॉक्टर/मेडिकल मुलाकातों पर ले जाना चाह सकते हैं।



तारीख: \_\_\_\_\_

नाम: \_\_\_\_\_

मैं इस बारे में चिंतित हूँ:

---

---

---

---

क्यों:

---

---

---

---

मुझे किस कि जरूरत है:  मेरी बात सुनो  मेरी मदद करो  कारवाई करो

जवाब:

---

---

---

---





# स्वास्थ्य संचार

अपनी पूरी यात्रा के दौरान आप अपनी उन चिंताओं का दस्तावेजीकरण करना चाह सकते हो जो आप महसूस कर सकते हो। जितनी बार आप अपने अनुभव साझा करना चाहते हैं, इस पृष्ठ का उपयोग करें। आप चर्चा में मदद करने के लिए इस फॉर्म को अपने डॉक्टर/मेडिकल मुलाकातों पर ले जाना चाह सकते हैं।



तारीख: \_\_\_\_\_

नाम: \_\_\_\_\_

मैं इस बारे में चिंतित हूँ:

---

---

---

---

क्यों:

---

---

---

---

मुझे किस कि जरूरत है:  मेरी बात सुनो  मेरी मदद करो  कारवाई करो

जवाब:

---

---

---

---



# वेलबीइंग चेक-इन



## उद्देश्य

यह गतिविधि पाँच सरल प्रश्न पूछकर आपके समग्र कल्याण के बारे में सोचने में आपकी सहायता कर सकती है। इस टूल का उपयोग करने से आपको अपनी भावनाओं को समझने या संप्रेषित करने में मदद मिल सकती है। यदि समय के साथ आपका समग्र स्कोर कम हो जाता है, तो आप मदद लेना चाहेंगे या किसी से बात करना चाहेंगे कि आपके जीवन में क्या हो रहा है।



## समय

हम इस गतिविधि को हर दो सप्ताह में पूरा करने का सुझाव देते हैं, लेकिन आप इसे जितनी बार चाहें उतनी बार या कम उपयोग कर सकते हैं।



## प्रतिभागियों

देखभाल के दायरे में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति को अपनी भलाई पर नज़र रखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।



## निर्देश

- कृपया उन पाँच कथनों में से प्रत्येक के लिए संकेत दें जो सबसे करीब से वर्णन करता है कि आप पिछले दो हफ्तों में कैसा महसूस कर रहे हैं।
- ध्यान दें कि अधिक संख्या का मतलब बेहतर खुशहाली है।
- उदाहरण: यदि आप पिछले दो सप्ताह के दौरान आधे से अधिक समय खुश और अच्छे मूड में महसूस करते हैं, तो ऊपरी दाएं कोने में 3 नंबर वाले बॉक्स में सही का निशान लगाएं।

तारीख:

नाम:

अंक\*:

पिछले दो सप्ताह	हर समय	ज्यादातर	आधे से ज्यादा समय	आधे से भी काम समय	कभी कभी	कभी नहीं
मैंने प्रसन्न महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने शांत और आराम महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने सरगम र्म और जोरदार महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने ताज़ा और आराम महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मेरा दैनिक जीवन उन चीजों से भरा हुआ है जो मुझे रुचि रखते हैं	5	4	3	2	1	0

\*आपके स्कोर की गणना पाँच उत्तरों के योग से की जाती है। स्कोर 0 से लेकर है 25, 0 सबसे बुरे संभव को दर्शाता है और 25 जीवन की सर्वोत्तम संभव गुणवत्ता को दर्शाता है।



आप अपने स्कोर को दर्शाने के लिए नारंगी पत्रों का उपयोग कर सकते हैं। क्या आप किसी से बात कर सकते हैं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं?

# वेलबीइंग चेक-इन

कृपया उन पांच कथनों में से प्रत्येक के लिए संकेत दें जो सबसे करीब से वर्णन करता है कि आप पिछले दो हफ्तों में कैसा महसूस कर रहे हैं। उदाहरण: यदि आप पिछले दो सप्ताह के दौरान आधे से अधिक समय खुश और अच्छे मूड में महसूस करते हैं, तो ऊपरी दाएं कोने में 3 नंबर वाले बॉक्स में सही का निशान लगाएं।

तारीख:

नाम:

अंक\*:

पिछले दो सप्ताह	हर समय	ज्यादातर	आधे से ज्यादा समय	आधे से भी काम समय	कभी कभी	कभी नहीं
मैंने प्रसन्न महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने शांत और आराम महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने सरगम और जोरदार महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने ताज़ा और आराम महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मेरा दैनिक जीवन उन चीजों से भरा हुआ है जो मुझे रुचि रखते हैं	5	4	3	2	1	0

तारीख:

नाम:

अंक\*:

पिछले दो सप्ताह	हर समय	ज्यादातर	आधे से ज्यादा समय	आधे से भी काम समय	कभी कभी	कभी नहीं
मैंने प्रसन्न महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने शांत और आराम महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने सरगम और जोरदार महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने ताज़ा और आराम महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मेरा दैनिक जीवन उन चीजों से भरा हुआ है जो मुझे रुचि रखते हैं	5	4	3	2	1	0

\*आपके स्कोर की गणना पांच उत्तरों के योग से की जाती है। स्कोर 0 से लेकर है 25, 0 सबसे बुरे संभव को दर्शाता है और 25 जीवन की सर्वोत्तम संभव गुणवत्ता को दर्शाता है।



आप अपने स्कोर को दशानि के लिए नारंगी पत्रों का उपयोग कर सकते हैं। क्या आप किसी से बात कर सकते हैं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं?



# वेलबीइंग चेक-इन

कृपया उन पांच कथनों में से प्रत्येक के लिए संकेत दें जो सबसे करीब से वर्णन करता है कि आप पिछले दो हफ्तों में कैसा महसूस कर रहे हैं। उदाहरण: यदि आप पिछले दो सप्ताह के दौरान आधे से अधिक समय खुश और अच्छे मूड में महसूस करते हैं, तो ऊपरी दाएं कोने में 3 नंबर वाले बॉक्स में सही का निशान लगाएं।

तारीख:

नाम:

अंक\*:

पिछले दो सप्ताह	हर समय	ज्यादातर	आधे से ज्यादा समय	आधे से भी काम समय	कभी कभी	कभी नहीं
मैंने प्रसन्न महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने शांत और आराम महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने सरगम म और जोरदार महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने ताज़ा और आराम महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मेरा दैनिक जीवन उन चीजों से भरा हुआ है जो मुझे रुचि रखते हैं	5	4	3	2	1	0

तारीख:

नाम:

अंक\*:

पिछले दो सप्ताह	हर समय	ज्यादातर	आधे से ज्यादा समय	आधे से भी काम समय	कभी कभी	कभी नहीं
मैंने प्रसन्न महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने शांत और आराम महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने सरगम म और जोरदार महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने ताज़ा और आराम महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मेरा दैनिक जीवन उन चीजों से भरा हुआ है जो मुझे रुचि रखते हैं	5	4	3	2	1	0

\*आपके स्कोर की गणना पांच उत्तरों के योग से की जाती है। स्कोर 0 से लेकर है 25, 0 सबसे बुरे संभव को दर्शाता है और 25 जीवन की सर्वोत्तम संभव गुणवत्ता को दर्शाता है।



आप अपने स्कोर को दशानि के लिए नारंगी पत्रों का उपयोग कर सकते हैं। क्या आप किसी से बात कर सकते हैं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं?



# वेलबीइंग चेक-इन

कृपया उन पांच कथनों में से प्रत्येक के लिए संकेत दें जो सबसे करीब से वर्णन करता है कि आप पिछले दो हफ्तों में कैसा महसूस कर रहे हैं। उदाहरण: यदि आप पिछले दो सप्ताह के दौरान आधे से अधिक समय खुश और अच्छे मूड में महसूस करते हैं, तो ऊपरी दाएं कोने में 3 नंबर वाले बॉक्स में सही का निशान लगाएं।

तारीख:

नाम:

अंक\*:

पिछले दो सप्ताह	हर समय	ज्यादातर	आधे से ज्यादा समय	आधे से भी काम समय	कभी कभी	कभी नहीं
मैंने प्रसन्न महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने शांत और आराम महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने सरगम म और जोरदार महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने ताज़ा और आराम महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मेरा दैनिक जीवन उन चीजों से भरा हुआ है जो मुझे रुचि रखते हैं	5	4	3	2	1	0

तारीख:

नाम:

अंक\*:

पिछले दो सप्ताह	हर समय	ज्यादातर	आधे से ज्यादा समय	आधे से भी काम समय	कभी कभी	कभी नहीं
मैंने प्रसन्न महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने शांत और आराम महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने सरगम म और जोरदार महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मैंने ताज़ा और आराम महसूस किया है	5	4	3	2	1	0
मेरा दैनिक जीवन उन चीजों से भरा हुआ है जो मुझे रुचि रखते हैं	5	4	3	2	1	0

\*आपके स्कोर की गणना पांच उत्तरों के योग से की जाती है। स्कोर 0 से लेकर है 25, 0 सबसे बुरे संभव को दर्शाता है और 25 जीवन की सर्वोत्तम संभव गुणवत्ता को दर्शाता है।



आप अपने स्कोर को दशानि के लिए नारंगी पत्रों का उपयोग कर सकते हैं। क्या आप किसी से बात कर सकते हैं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं?



# वेलबीइंग चेक-इन स्कोर ट्रैकर

समय के साथ अपने कल्याण चेक-इन स्कोर पर नज़र रखने के लिए नीचे दी गई तालिकाओं का उपयोग करें। स्कोर 0 से 25 के बीच है, 0 सबसे खराब संभावित का प्रतिनिधित्व करता है और 25 जीवन की सर्वोत्तम संभव गुणवत्ता का प्रतिनिधित्व करता है। यदि समय के साथ आपका समग्र स्कोर कम हो जाता है, तो आप मदद लेना चाहेंगे या किसी से बात करना चाहेंगे कि आपके जीवन में क्या हो रहा है।

नाम:

तारीख दि/म/व						
	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
अंक						

नाम:

तारीख दि/म/व						
	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
अंक						

नाम:

तारीख दि/म/व						
	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
अंक						

नाम:

तारीख दि/म/व						
	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
अंक						



# अल्जाइमर और डिमेंशिया व्यक्ति-केंद्रित लक्षण ट्रैकर



## उद्देश

इस गतिविधि का उद्देश्य मासिक आधार पर डिमेंशिया के लक्षणों पर नज़र रखना है। जब आप किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या किसी डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति से बात करते हैं तो आपको लक्षण ट्रैकर पेज अपने साथ ले जाना चाहिए।



## समय

हमारा सुझाव है कि आप इन पेजों को हर 30 दिन में अपडेट करें। यदि आप डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति में कोई बड़ा बदलाव देखते हैं जिसका आप रिकॉर्ड रखना चाहते हैं, तो आप इस पृष्ठ को अधिक बार अपडेट कर सकते हैं।



## प्रतिभागियों

यह गतिविधि मूल रूप से डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति के परिवार के दोस्तों को उनके लक्षणों की निगरानी में मदद करने के लिए डिज़ाइन की गई थी। हालांकि, इसका उपयोग देखभाल के क्षेत्र में कोई भी व्यक्ति डिमेंशिया से संबंधित लक्षणों पर नज़र रखने के लिए कर सकता है।



## निर्देश

1. डिमेंशिया के साथ जी रहा व्यक्ति में लक्षणों के प्रकार और आवृत्ति को ट्रैक करने के लिए तालिका का उपयोग करें
2. तालिका को हर 30 दिन में एक बार अपडेट करें
3. स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं सहित देखभाल मंडल के अन्य सदस्यों के साथ किसी भी बदलाव या चिंताओं पर चर्चा करें





## अल्जाइमर और डिमेंशिया व्यक्ति-केंद्रित लक्षण ट्रेकर

अल्जाइमर या डिमेंशिया के साथ प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव उनके लिए अद्वितीय है। लक्षण बार-बार बदल सकते हैं और प्रत्येक व्यक्ति में अलग-अलग तरह से बढ सकते हैं और कई कारकों से प्रभावित हो सकते हैं। यह उपकरण परिवार की देखभाल करने वाले को आपके प्रियजन में प्रदर्शित होने वाले लक्षणों के प्रकार और आवृत्ति को ट्रैक करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया था, ताकि आप अपनी मेडिकल टीम और अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ बेहतर संचार और योजना का समर्थन कर सकें, क्योंकि आप अपने आधार पर सर्वोत्तम संभव उपचार और हस्तक्षेप की पहचान करने में सहयोग करते हैं। विशिष्ट स्थिति।

नाम:

जन्म तारीख:

तारीख:

स्थिति	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
करीबी परिवार या दोस्तों के नाम भूल जाते हैं				
पता या जद्दी शहर भूल जाते हैं				
वर्ष का तारीख/समय/दिन का समय भूल जाते हैं				
बार-बार प्रश्न पूछते हैं				
संचार	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
जरूरतों को व्यक्त करने के लिए शब्दों का उपयोग करने में कठिनाई होती है				
बोलते-बोलते वह मायूस हो जाता है				
विशिष्ट शब्दों/वाक्यांशों/इशारों को दोहराता है				
उन लोगों से बात करता/देखता है जो लोग वहां नहीं हैं				
लिखित या मौखिक समझ में कठिनाई				
नहाना और संवारना	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
कपड़े बदलने से मना करता है				
स्नान का विरोध करता है।				
दांत या बालों को शेव/ब्रश करने से मना करता है				
पानी या कपड़े उतारने के बारे में डर/चिंता प्रदर्शित करता है				
नहाते या सजते-सँवरते समय झगड़ा करता है				
पोषण और हाइड्रेशन	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
सामान्य से काम खाता है				
थोड़ा सा भोजन ही खाते हैं				
50% या काम भोजन खाते हैं				
प्रतिदिन 8 गिलास पानी/तरल से काम लेते हैं				
तेजी से भार काम होना (5 या अधिक प्रति महीना)				
तेजी से भार बढ़ना (5 या अधिक प्रति महीना)				
व्यवहार				
दवाओं से इंकार या विरोध करता है	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
दवाओं से इंकार या विरोध करता है				
दूसरों पर चोरी या दुर्व्यवहार का आरोप लगाता है				
चिल्लाता है, श्राप देता है या नाम बुलाने में शामिल होता है				
चीजों को मारता/फेंकता/लोगों या चीजों को मारता है				
नए लोगों या स्थितियों से डरते हैं				
अनुचित ढंग से कपड़े उतारता है				
यौन आक्रामकता प्रदर्शित करता है				



निर्णय	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
पैसे या बिल का गलत प्रबंधन करता है				
मौसम या चलने के लिए अनुचित कपड़े				
संभावित खतरे को पहचानने में असमर्थ				
किसी कार्यवाई के परिणामों को समझने में असमर्थता				
शामिल होना	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
चिंतित या डरा हुआ दिखाई देता है				
उदास या पीछे हटा हुआ लगता है				
आँख से संपर्क करने या संचार करने में कठिनाई आती है				
दैनिक जीवन और गतिविधियों में रुचि की समग्र कमी का दर्शाता है				
स्व-शुरुआत शौक या या सुखद मनोरंजन करने में कठिनाई है				
आयोजनों में शामिल नहीं होना चाहता				
टाइलिंग	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
दुर्घटनाएं / पेशाब की असंतुष्टता				
दुर्घटनाएं/स्टूल दा असंयम				
शौचालय के अलावा अन्य स्थानों पर "जाने" का प्रयास करना				
शौचालय का उपयोग करने की आवश्यकता से अनजान				
गीला, बासी, या अप्रिय गंध होने पर पहचानने योग्य नहीं				
शारीरिक	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
चलने में कठिनाई होती है				
"शफलिंग" चाल के साथ चालता है				
बैठने से खड़े होने/खड़े होने से बैठने में कठिनाई होती है				
दर्द होने लगता है				
चेहरे के हाव-भाव में बदलाव/झुकना				
गिरना (चोट के साथ या बिना)				
सोने की आदतों में बदलाव				
घावों/अस्पष्ट चोटों में वृद्धि				
भटकना और सुरक्षा	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
स्टोव या गर्म सतहों के आसपास असुरक्षित है				
पानी या नल के आसपास असुरक्षित है				
वह उन चीजों को खाने की कोशिश करता है जो भोजन नहीं हैं				
घर से दूर चला गया है / बाहर जाते समय देखभाल करने वाले को खो देता है				
घर छोड़ने की कोशिश करता है				
वर्तमान में या अभी भी कार चलाने के लिए कहता है				

अन्य चिंताएँ: \_\_\_\_\_

द्वारा पूरा किया गया: \_\_\_\_\_ पूर्ण होने की तिथि: \_\_\_\_\_

देखभाल करने वालों का व्यक्ति के साथ संबंध: \_\_\_\_\_ संपर्क फोन: \_\_\_\_\_

**अगले कदम:** संभावित उपचार विकल्पों और हस्तक्षेपों के बारे में चर्चा के लिए मार्गदर्शन करने में मदद करने के लिए इस फॉर्म को अपने डॉक्टर/मैडिकल मुलाकातों पर ले जाएं। इस फॉर्म को हर 30 दिनों बाद या स्थिति में महत्वपूर्ण बदलाव होने पर अपडेट करें। अपने स्वयं के रिकॉर्ड के लिए प्रतियों को तारीख क्रम में रखें



## अल्जाइमर और डिमेंशिया व्यक्ति-केंद्रित लक्षण ट्रेकर

अल्जाइमर या डिमेंशिया के साथ प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव उनके लिए अद्वितीय है। लक्षण बार-बार बदल सकते हैं और प्रत्येक व्यक्ति में अलग-अलग तरह से बढ सकते हैं और कई कारकों से प्रभावित हो सकते हैं। यह उपकरण परिवार की देखभाल करने वाले को आपके प्रियजन में प्रदर्शित होने वाले लक्षणों के प्रकार और आवृत्ति को ट्रैक करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया था, ताकि आप अपनी मेडिकल टीम और अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ बेहतर संचार और योजना का समर्थन कर सकें, क्योंकि आप अपने आधार पर सर्वोत्तम संभव उपचार और हस्तक्षेप की पहचान करने में सहयोग करते हैं। विशिष्ट स्थिति।

नाम:

जन्म तारीख:

तारीख:

स्थिति	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
करीबी परिवार या दोस्तों के नाम भूल जाते हैं				
पता या जद्दी शहर भूल जाते हैं				
वर्ष का तारीख/समय/दिन का समय भूल जाते हैं				
बार-बार प्रश्न पूछते हैं				
संचार	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
जरूरतों को व्यक्त करने के लिए शब्दों का उपयोग करने में कठिनाई होती है				
बोलते-बोलते वह मायूस हो जाता है				
विशिष्ट शब्दों/वाक्यांशों/इशारों को दोहराता है				
उन लोगों से बात करता/देखता है जो लोग वहां नहीं हैं				
लिखित या मौखिक समझ में कठिनाई				
नहाना और संवारना	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
कपड़े बदलने से मना करता है				
स्नान का विरोध करता है।				
दांत या बालों को शेव/ब्रश करने से मना करता है				
पानी या कपड़े उतारने के बारे में डर/चिंता प्रदर्शित करता है				
नहाते या सजते-सँवरते समय झगड़ा करता है				
पोषण और हाइड्रेशन	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
सामान्य से काम खाता है				
थोड़ा सा भोजन ही खाते हैं				
50% या काम भोजन खाते हैं				
प्रतिदिन 8 गिलास पानी/तरल से काम लेते हैं				
तेजी से भार काम होना (5 या अधिक प्रति महीना)				
तेजी से भार बढ़ना (5 या अधिक प्रति महीना)				
व्यवहार				
दवाओं से इंकार या विरोध करता है	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
दवाओं से इंकार या विरोध करता है				
दूसरों पर चोरी या दुर्व्यवहार का आरोप लगाता है				
चिल्लाता है, श्राप देता है या नाम बुलाने में शामिल होता है				
चीजों को मारता/फेंकता/लोगों या चीजों को मारता है				
नए लोगों या स्थितियों से डरते हैं				
अनुचित ढंग से कपड़े उतारता है				
यौन आक्रामकता प्रदर्शित करता है				



निर्णय	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
पैसे या बिल का गलत प्रबंधन करता है				
मौसम या चलने के लिए अनुचित कपड़े				
संभावित खतरे को पहचानने में असमर्थ				
किसी कार्यवाई के परिणामों को समझने में असमर्थता				
शामिल होना	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
चिंतित या डरा हुआ दिखाई देता है				
उदास या पीछे हटा हुआ लगता है				
आँख से संपर्क करने या संचार करने में कठिनाई आती है				
दैनिक जीवन और गतिविधियों में रुचि की समग्र कमी का दर्शाता है				
स्व-शुरुआत शौक या या सुखद मनोरंजन करने में कठिनाई है				
आयोजनों में शामिल नहीं होना चाहता				
टाइलिंग	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
दुर्घटनाएं / पेशाब की असंतुष्टता				
दुर्घटनाएं/स्टूल दा असंयम				
शौचालय के अलावा अन्य स्थानों पर "जाने" का प्रयास करना				
शौचालय का उपयोग करने की आवश्यकता से अनजान				
गीला, बासी, या अप्रिय गंध होने पर पहचानने योग्य नहीं				
शारीरिक	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
चलने में कठिनाई होती है				
"शफलिंग" चाल के साथ चालता है				
बैठने से खड़े होने/खड़े होने से बैठने में कठिनाई होती है				
दर्द होने लगता है				
चेहरे के हाव-भाव में बदलाव/झुकना				
गिरना (चोट के साथ या बिना)				
सोने की आदतों में बदलाव				
घावों/अस्पष्ट चोटों में वृद्धि				
भटकना और सुरक्षा	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
स्टोव या गर्म सतहों के आसपास असुरक्षित है				
पानी या नल के आसपास असुरक्षित है				
वह उन चीजों को खाने की कोशिश करता है जो भोजन नहीं हैं				
घर से दूर चला गया है / बाहर जाते समय देखभाल करने वाले को खो देता है				
घर छोड़ने की कोशिश करता है				
वर्तमान में या अभी भी कार चलाने के लिए कहता है				

अन्य चिंताएँ: \_\_\_\_\_

द्वारा पूरा किया गया: \_\_\_\_\_ पूर्ण होने की तिथि: \_\_\_\_\_

देखभाल करने वालों का व्यक्ति के साथ संबंध: \_\_\_\_\_ संपर्क फोन: \_\_\_\_\_

**अगले कदम:** संभावित उपचार विकल्पों और हस्तक्षेपों के बारे में चर्चा के लिए मार्गदर्शन करने में मदद करने के लिए इस फॉर्म को अपने डॉक्टर/मैडिकल मुलाकातों पर ले जाएं। इस फॉर्म को हर 30 दिनों बाद या स्थिति में महत्वपूर्ण बदलाव होने पर अपडेट करें। अपने स्वयं के रिकॉर्ड के लिए प्रतियों को तारीख क्रम में रखें



## अल्जाइमर और डिमेंशिया व्यक्ति-केंद्रित लक्षण ट्रेकर

अल्जाइमर या डिमेंशिया के साथ प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव उनके लिए अद्वितीय है। लक्षण बार-बार बदल सकते हैं और प्रत्येक व्यक्ति में अलग-अलग तरह से बड़ सकते हैं और कई कारकों से प्रभावित हो सकते हैं। यह उपकरण परिवार की देखभाल करने वाले को आपके प्रियजन में प्रदर्शित होने वाले लक्षणों के प्रकार और आवृत्ति को ट्रैक करने में मदद करने के लिए डिज़ाइन किया गया था, ताकि आप अपनी मेडिकल टीम और अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ बेहतर संचार और योजना का समर्थन कर सकें, क्योंकि आप अपने आधार पर सर्वोत्तम संभव उपचार और हस्तक्षेप की पहचान करने में सहयोग करते हैं। विशिष्ट स्थिति।

नाम:

जन्म तारीख:

तारीख:

स्थिति	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
करीबी परिवार या दोस्तों के नाम भूल जाते हैं				
पता या जद्दी शहर भूल जाते हैं				
वर्ष का तारीख/समय/दिन का समय भूल जाते हैं				
बार-बार प्रश्न पूछते हैं				
संचार	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
जरूरतों को व्यक्त करने के लिए शब्दों का उपयोग करने में कठिनाई होती है				
बोलते-बोलते वह मायूस हो जाता है				
विशिष्ट शब्दों/वाक्यांशों/इशारों को दोहराता है				
उन लोगों से बात करता/देखता है जो लोग वहां नहीं हैं				
लिखित या मौखिक समझ में कठिनाई				
नहाना और संवारना	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
कपड़े बदलने से मना करता है				
स्नान का विरोध करता है।				
दांत या बालों को शेव/ब्रश करने से मना करता है				
पानी या कपड़े उतारने के बारे में डर/चिंता प्रदर्शित करता है				
नहाते या सजते-सँवरते समय झगड़ा करता है				
पोषण और हाइड्रेशन	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
सामान्य से काम खाता है				
थोड़ा सा भोजन ही खाते हैं				
50% या काम भोजन खाते हैं				
प्रतिदिन 8 गिलास पानी/तरल से काम लेते हैं				
तेजी से भार काम होना (5 या अधिक प्रति महीना)				
तेजी से भार बढ़ना (5 या अधिक प्रति महीना)				
व्यवहार				
दवाओं से इंकार या विरोध करता है	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
दवाओं से इंकार या विरोध करता है				
दूसरों पर चोरी या दुर्व्यवहार का आरोप लगाता है				
चिल्लाता है, श्राप देता है या नाम बुलाने में शामिल होता है				
चीजों को मारता/फेंकता/लोगों या चीजों को मारता है				
नए लोगों या स्थितियों से डरते हैं				
अनुचित ढंग से कपड़े उतारता है				
यौन आक्रामकता प्रदर्शित करता है				



निर्णय	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
पैसे या बिल का गलत प्रबंधन करता है				
मौसम या चलने के लिए अनुचित कपड़े				
संभावित खतरे को पहचानने में असमर्थ				
किसी कार्यवाई के परिणामों को समझने में असमर्थता				
शामिल होना	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
चिंतित या डरा हुआ दिखाई देता है				
उदास या पीछे हटा हुआ लगता है				
आँख से संपर्क करने या संचार करने में कठिनाई आती है				
दैनिक जीवन और गतिविधियों में रुचि की समग्र कमी का दर्शाता है				
स्व-शुरुआत शौक या या सुखद मनोरंजन करने में कठिनाई है				
आयोजनों में शामिल नहीं होना चाहता				
टाइलिंग	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
दुर्घटनाएं / पेशाब की असंतुष्टता				
दुर्घटनाएं/स्टूल दा असंयम				
शौचालय के अलावा अन्य स्थानों पर "जाने" का प्रयास करना				
शौचालय का उपयोग करने की आवश्यकता से अनजान				
गीला, बासी, या अप्रिय गंध होने पर पहचानने योग्य नहीं				
शारीरिक	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
चलने में कठिनाई होती है				
"शफलिंग" चाल के साथ चालता है				
बैठने से खड़े होने/खड़े होने से बैठने में कठिनाई होती है				
दर्द होने लगता है				
चेहरे के हाव-भाव में बदलाव/झुकना				
गिरना (चोट के साथ या बिना)				
सोने की आदतों में बदलाव				
घावों/अस्पष्ट चोटों में वृद्धि				
भटकना और सुरक्षा	रोजाना	साप्ताहिक	मासिक	कभी नहीं
स्टोव या गर्म सतहों के आसपास असुरक्षित है				
पानी या नल के आसपास असुरक्षित है				
वह उन चीजों को खाने की कोशिश करता है जो भोजन नहीं हैं				
घर से दूर चला गया है / बाहर जाते समय देखभाल करने वाले को खो देता है				
घर छोड़ने की कोशिश करता है				
वर्तमान में या अभी भी कार चलाने के लिए कहता है				

अन्य चिंताएँ: \_\_\_\_\_

द्वारा पूरा किया गया: \_\_\_\_\_ पूर्ण होने की तिथि: \_\_\_\_\_

देखभाल करने वालों का व्यक्ति के साथ संबंध: \_\_\_\_\_ संपर्क फोन: \_\_\_\_\_

**अगले कदम:** संभावित उपचार विकल्पों और हस्तक्षेपों के बारे में चर्चा के लिए मार्गदर्शन करने में मदद करने के लिए इस फॉर्म को अपने डॉक्टर/मैडिकल मुलाकातों पर ले जाएं। इस फॉर्म को हर 30 दिनों बाद या स्थिति में महत्वपूर्ण बदलाव होने पर अपडेट करें। अपने स्वयं के रिकॉर्ड के लिए प्रतियों को तारीख क्रम में रखें





# डायरी लेखन और प्रतिबिंब



# डायरी लेखन

आपकी डिमेंशिया यात्रा पर विचार करने बहुत सारे तरीके हैं।

आप एक दिन में होने वाली गतिविधियों और उनके बारे में अपनी भावनाओं को नोट करने के लिए इन प्रतिबिंब पृष्ठों का उपयोग करना चुन सकते हैं।

किसी भी भावनाओं को रिकार्ड करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें जो आप महसूस कर रहे हो; यह वह जगह है जहाँ आप उतार-चढ़ाव रिकॉर्ड कर सकते हैं। जब वो चीजें लिखते हैं तो कुछ लोग बेहतर या अधिक आत्मविश्वासी महसूस करते हैं। अन्य कुछ समय बाद यह देखने में सक्षम होना चाहते हैं कि वे अतीत में कैसा महसूस करते थे।





















**उपलब्ध  
संसाधन**

# उपलब्ध संसाधन और सेवाएं

आपकी यात्रा के दौरान परामर्श करने के लिए यहां कुछ उपयोगी संसाधन दिए गए हैं:

## विशिष्ट डिमेंशिया सेवाएँ

संसाधन	उद्देश्य	भाषा	यह किसके लिए है	संसाधन तक कैसे पहुंचें
कनाडा की अल्जाइमर सोसायटी	अल्जाइमर और डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्तियों और परिवारों के लिए शैक्षिक सामग्री और सहायता सेवाएँ।	अंग्रेजी और फ्रेंच	सब लोग	 Alzheimer.ca
व्यवहार संबंधी समर्थन ऑटारियो (बीएसओ)	चुनौतीपूर्ण व्यवहार प्रदर्शित करने वाले डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्तियों की सहायता के लिए विशेष सेवाएँ और संसाधन।	अंग्रेजी और फ्रेंच	डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्तियों स्वास्थ्य देखभाल पेशे	 Behavioural supports ontario.ca
एसई हेल्थ का एलिज़	डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्तियों की देखभाल करने वाले व्यक्तियों की सहायता के लिए देखभाल सेवाएँ और संसाधन प्रदान करता है।	अंग्रेजी	परिवार/मित्र देखभालकर्ता	 Elizz.com

## समुदाय और साथियों का समर्थन

संसाधन	उद्देश्य	भाषा	यह किसके लिए है	संसाधन तक कैसे पहुंचें
टोरंटो सहायता समूह, अल्जाइमर सोसायटी	डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्तियों की देखभाल करने वाले व्यक्तियों के लिए एक सहायता समूह में शामिल हों। दूसरों से जुड़ें, अनुभव साझा करें और बहुमूल्य समर्थन और मार्गदर्शन प्राप्त करें।	अंग्रेजी	परिवार/मित्र देखभालकर्ता	 Alz.to/dementia supportservices/support-groups/
इंडस सामुदायिक सेवाएँ	नवागंतुकों, परिवारों, महिलाओं और वरिष्ठ नागरिकों को सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त सेवाएँ प्रदान करता है, गोपनीयता और सम्मान के साथ स्वस्थ उम्र बढ़ने को बढ़ावा देता है।	हिंदी, पंजाबी, तमिल, उर्दू, बंगाली, गुजराती, अरबी	सब लोग	 Induscs.ca
अपना स्वास्थ्य	कई दक्षिण एशियाई भाषाओं में स्वास्थ्य और कल्याण संबंधी जानकारी प्रदान करता है। हॉटलाइन के माध्यम से सीधी सहायता उपलब्ध है (905-366-1010)	हिंदी, उर्दू, तमिल, बंगाली, पंजाबी	सब लोग	 Apnahealth.org



# उपलब्ध संसाधन और सेवाएं




## शैक्षिक मार्गदर्शिकाएँ और सामग्री

संसाधन	उद्देश्य	भाषा	यह किसके लिए है	संसाधन तक कैसे पहुंचें
डिमेंशिया के बारे में अपने डॉक्टर से बात करना	आपके डॉक्टर के साथ डिमेंशिया संबंधी चिंताओं पर चर्चा करने के लिए युक्तियाँ प्रदान करता है, जिसमें बातचीत शुरू करना, पूछने के लिए प्रश्न और मूल्यांकन और निदान के लिए सहायता मांगना शामिल है।	अंग्रेजी, फ्रेंच	परिवार/मित्र देखभालकर्ता	 Alzheimer.ca/ diagnosis
डिमेंशिया, आपका साथी मार्गदर्शक	डिमेंशियायात्रा पर जाने वाले व्यक्तियों और परिवारों के लिए सूचना और संसाधन।	पंजाबी, तागालोग, अरबी, अंग्रेजी, फ्रेंच	परिवार/मित्र देखभालकर्ता	 Mcgill.ca dementia resources/ dementia-your- companion-guide
वेलनेस के सात आयाम	जीवन के सभी चरणों में वेलनेस और जीवन शक्ति को बढ़ावा देने के लिए वेलनेस के सात आयामों का अन्वेषण करें।	अंग्रेजी	सब लोग	 ICAA.cc activeaging andwellness/ wellness.htm
डिमेंशिया-विशिष्ट प्रशिक्षण, टोरंटो की अल्जाइमर सोसायटी	डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्तियों की देखभाल और सहायता प्रदान करने में समझ और कौशल बढ़ाने के लिए पाठ्यक्रम और शैक्षिक सामग्री प्रदान करता है।	अंग्रेजी	परिवार/मित्र देखभालकर्ता  स्वास्थ्य देखभाल पेशे	 Alz.to/ professional- courses-learning- programs/
दक्षिण एशियाई समुदायों में डिमेंशिया साथ रह रहे व्यक्तियों के साथ बातचीत करना	सामान्य स्थितियों को प्रस्तुत करके डिमेंशिया साथ रह रहे व्यक्तियों के साथ बातचीत को आसान बनाने के लिए परिदृश्य और रणनीतियाँ। यह लिखित और बातचीत के ऑडियो प्रारूप में उपलब्ध है।	हिंदी, पंजाबी	परिवार/मित्र देखभालकर्ता  स्वास्थ्य देखभाल पेशे	 SOURCE.sheridan college.ca/fahcs- persons_with _dementia/



# उपलब्ध संसाधन और सेवाएं

## शैक्षिक मार्गदर्शिकाएँ और सामग्री जारी

संसाधन	उद्देश्य	भाषा	यह किसके लिए है	संसाधन तक कैसे पहुंचें
पंजाबी समुदाय में डिमेंशिया की बदलती धारणाएं	जागरूकता बढ़ाने और डिमेंशिया से जुड़े कलंक को कम करने के लिए सांस्कृतिक दृष्टिकोण और पहलों के बारे में जानकारी प्राप्त करें।	पंजाबी, अंग्रेज़ी	डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्तियों परिवार/मित्र देखभालकर्ता  परिवार/मित्र देखभालकर्ता	 Alzheimers.org.uk/blog/changing-perceptions-dementia-punjabi-community
मेमोरीज़ इन हार्मनी: ए साउथ एशियन गाइड टू डिमेंशिया केयर	दक्षिण एशियाई समुदाय के भीतर डिमेंशिया के साथ जी रहे व्यक्तियों और देखभाल भागीदारों के लिए एक व्यापक मार्गदर्शिका।	अंग्रेज़ी, पंजाबी, हिंदी, तमिल, उर्दू, गुजराती	सब लोग	 Apnahealth.org/dementia/
डिमेंशिया के साथ आगे बढ़ें	दक्षिण एशियाई समुदाय के अनुरूप डिमेंशिया कलंक से निपटने के लिए संसाधन, रणनीतियाँ और व्यक्तिगत कहानियाँ प्रदान करता है।	पंजाबी, हिंदी, उर्दू, फ्रेंच, अंग्रेज़ी	सब लोग	 Forwardwithdementia.ca/southasian/

## अन्य घटक जिन्हें आप इस जर्नल में जोड़ सकते हैं उनमें शामिल हैं:

- डिमेंशिया की यात्रा के दौरान क्या उम्मीद करनी है, इसके बारे में जानकारी शीटें
- यादाश्त समस्याओं की शुरुआत
- आक्रामक व्यवहार/हिंसा/सुरक्षा से निपटना
- जटिल लक्षण
- गतिविधियाँ
- संचार
- वित्त/पावर ऑफ अटरनी
- अचानक बिगड़ने या खास संकट का प्रबंधन कैसे करना है
- सेवाओं के बारे में जानकारी के लिए अनुरोध
- आराम की देखभाल/देखभाल करने वाले की थकावट
- देखभाल करने वाले के अपने स्वास्थ्य में गिरावट
- लक्षणों से इनकार/मदद से इनकार, विशेष रूप से व्यक्तिगत देखभाल के साथ
- पारिवारिक गतिशीलता





1 याददाश्त कमज़ोर हो जाना



2 जाने हुए काम करने में कठिनाई



3 भाषा से जुड़ी समस्याएँ



4 समय और स्थान को लेकर भ्रमित होना



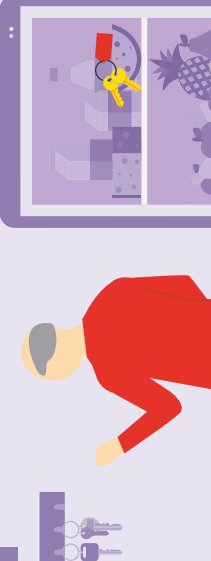
5 निर्णय लेने की क्षमता में गिरावट



6 बातों को ध्यान में रखने में दिक्कत

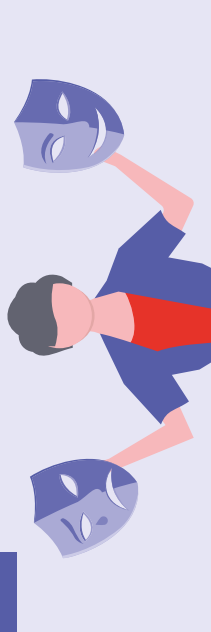


7 चीज़ें इधर-उधर रख देना



# डिमेंशिया के 10 चेतावनी संकेत

8 मिज़ाज और व्यवहार में परिवर्तन



9 दृश्य और स्थान संबंधी जानकारी को समझने में कठिनाई



10 काम या सामाजिक गतिविधियों से खुद को दूर कर लेना



अगर ये लक्षण नाए हैं तो ये डिमेंशिया के संकेत हो सकते हैं।  
डिमेंशिया उम्र बढ़ने के स्वाभाविक हिस्सा नहीं है।

अपने डॉक्टर से बात करें या अपने डिमेंशिया या अल्जाइमर एसोसिएशन से संपर्क करें।



Alzheimer's Disease  
International  
The global voice on dementia  
[www.alzint.org](http://www.alzint.org)

# डिमेंशिया

## 10 चेतावनी संकेत

चाहे आप अपने लिए चिंतित हों या किसी ऐसे व्यक्ति के लिए जिसकी आप परवाह करते हों, डिमेंशिया के चेतावनी संकेतों को जानना महत्वपूर्ण है ताकि आप शीघ्र निदान सुनिश्चित कर सकें। यहां डिमेंशिया के लिए 10 सबसे आम चेतावनी संकेत दिए गए हैं।

कृपया अपनी किसी भी चिंता को सूचीबद्ध करें और इस शीट को अपने साथ डॉक्टर के पास ले जाएं। नोट: यह सूची केवल सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए है और किसी योग्य पेशेवर के परामर्श का विकल्प नहीं है।

**1. स्मृति परिवर्तन जो दैनिक जीवन को प्रभावित करते हैं।** कभी-कभी बैठकों या सहकर्मियों के नाम भूल जाना और थोड़े समय बाद उन्हें याद रखना सामान्य बात है। लेकिन डिमेंशिया साथ रह रहे व्यक्ति अक्सर चीजें भूल सकता है। या उनके लिए अभी-अभी सीखी गई जानकारी को याद रखना कठिन हो सकता है।

---

---

---

**2. परचिति कार्य करने में कठिनाई।** व्यस्त लोग कभी-कभी इतने वचिलति हो सकते हैं कवि भोजन का कुछ हस्सा परोसना भूल जाते हैं और बाद में उन्हें याद आता है। लेकिन डिमेंशिया साथ रह रहे व्यक्ति को जीवन भर कएि गए कार्यों को करने में परेशानी हो सकती है, जैसे क भोजन तैयार करना या खेल खेलना।

---

---

---

**3. भाषा और संचार में परिवर्तन।** किसी को भी सही शब्द ढूंढने में परेशानी हो सकती है। लेकिन डिमेंशिया साथ रह रहे व्यक्ति सरल शब्द भी भूल सकता है। या वे गलत शब्दों का प्रयोग कर सकते हैं, जिससे उस व्यक्तिको समझना मुश्कलि हो जाएगा।

---

---

---



**4. समय और स्थान में भटकाव।** सप्ताह के दिन या अपने गंतव्य को एक पल के लिए भूल जाना आम बात है। लेकिन डमिशिया से ग्रस्त व्यक्ति अपनी ही सड़क पर खो सकता है। वे नहीं जानते होंगे कवि वहां कैसे पहुंचे या घर कैसे पहुंचे।

---

---

---

**5. खराब नरिणय।** कभी-कभी, लोग गलत नरिणय ले सकते हैं जैसे कजिब वे ठीक महसूस नहीं कर रहे हों तो डॉक्टर के पास जाना टाल दें। लेकिन डमिशिया साथ रह रहे व्यक्ति किसी चकित्सीय समस्या को नहीं पहचान सकता जसि पर ध्यान देने की आवश्यकता है, या गर्म दिन पर भारी कपड़े पहनता है।

---

---

---

**6. अमूर्त सोच के साथ समस्याएँ।** कभी-कभी, लोगों को उन कार्यों में कठिनाई हो सकती है जनिमें अमूर्त सोच की आवश्यकता होती है, जैसे कवित्त प्रबंधन। लेकिन डमिशिया साथ रह रहे व्यक्ति को यह समझने में चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है कसिंख्याएँ क्या हैं और उनका उपयोग कैसे किया जाता है।

---

---

---

**7. चीजों को गलत तरीके से रखना।** कोई भी अस्थायी रूप से बटुआ या चाबियाँ खो सकता है। लेकिन डमिशिया साथ रह रहे व्यक्ति चीजों को अनुपयुक्त स्थानों पर रख सकता है, जैसे फ्रीजर में लोहा या चीनी के कटोरे में कलाई घड़ी।

---

---

---





**8. मनोदशा, व्यक्तित्व और व्यवहार में परिवर्तन।** कभी-कभी लोग उदास और मूड़ी महसूस करते हैं, या अपने व्यवहार में बदलाव का अनुभव करते हैं। लेकिन डमिंशिया साथ रह रहे व्यक्तिको अधिकि गंभीर परिवर्तनों का अनुभव हो सकता है। उदाहरण के लिए, वे बिना किसी स्पष्ट कारण के जल्दी ही रुआंसे या परेशान हो सकते हैं। वे भ्रमति या संदग्िध हो सकते हैं और दूसरों से दूर हो सकते हैं। वे उनके लिए जो सामान्य है उससे भनिन कार्य कर सकते हैं।

---

---

---

**9. पहल की हानि।** कभी-कभी गृहकार्य, व्यावसायिक गतिविधियों या सामाजिक दायित्वों में रुचिकम हो जाना सामान्य है। लेकिन अधिकांश लोग अपनी पहल पुनः प्राप्त कर लेते हैं। डमिंशिया साथ रह रहे व्यक्तिको नष्क्रिय और उदासीन हो सकता है। उन्हें शामिल होने के लिए संकेतों और संकेतों की आवश्यकता हो सकती है।

---

---

---

**10. दृश्य और स्थानिक जानकारी को समझने में चुनौतियाँ।** डमिंशिया साथ रह रहे व्यक्तिको दृष्टि, गहराई की अनुभूति और गतिमें समस्या हो सकती है। चलते समय वे अपने रास्ते में आने वाली वस्तुओं को नहीं देख पाते। या फिर उन्हें मेज पर सामान रखने में चुनौतियाँ आ सकती हैं।

---

---

---



# गतिविधियों का कैलेंडर

नाम: \_\_\_\_\_

वर्ष: \_\_\_\_\_

देखभाल से संबंधित जैसे दिन के कार्यक्रमों, नियुक्तियों, या सहायता समूहों पर नज़र रखने के लिए गतिविधि कैलेंडर का उपयोग करें। आप देखभाल मंडल के प्रत्येक सदस्य के लिए एक अलग कैलेंडर रख

जनवरी

फ़रवरी

मार्च

अप्रैल

मई

जून



# गतिविधियों का कैलेंडर

नाम: \_\_\_\_\_

वर्ष: \_\_\_\_\_

जुलाई

अगस्त

सितम्बर

अक्टूबर

नवंबर

दिसंबर



# आभार

हम उन सभी लोगों के योगदान को स्वीकार करना चाहेंगे जिन्होंने इस पत्रिका को सह-डिज़ाइन करने के लिए काम किया।

हमारे डिमेंशिया जर्नी जर्नल को अपनाने में उनकी अमूल्य प्रतिक्रिया के लिए दक्षिण एशियाई समुदाय के सदस्यों को विशेष धन्यवाद। उनकी अंतर्दृष्टि और सांस्कृतिक समझ ने संसाधन को समृद्ध किया है, जिससे यह सुनिश्चित हुआ है कि यह दक्षिण एशियाई संदर्भ में अद्वितीय अनुभवों के साथ प्रतिध्वनित होता है। डिमेंशिया से प्रभावित व्यक्तियों और परिवारों के लिए एक अधिक समावेशी उपकरण बनाने के प्रति उनके समर्पण की बहुत सराहना की जाती है।

विशेष धन्यवाद इन्हें जाता है:

Lori Palmer, Bloomington Cove Caregiver

Jemimah Piriavale, Bloomington Cove Caregiver

Peggy Robinson, Bloomington Cove Caregiver

Geddis Ruttan, Bloomington Cove Caregiver

Alexandria Hamilton, SE Health Care Provider

Jessica Abraham, Bloomington Cove Care Provider

Mona Imenpour, Bloomington Cove Care Provider

Praveena Sivabaalan, Bloomington Cove Care Provider

Amande van Amelsfort, Bloomington Cove Care Provider

हमारा डिमेंशिया जर्नी जर्नल एसई हेल्थ, द अल्जाइमर सोसाइटी ऑफ कनाडा और पब्लिक हेल्थ एजेंसी ऑफ कनाडा के समर्थन से बनाया गया था।

इस प्रोजेक्ट को एसई हेल्थ और कनाडा के सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी द्वारा वित्त पोषित किया गया था।

यहां व्यक्त किए गए विचार आवश्यक रूप से विचारों का प्रतिनिधित्व नहीं करते हैं कनाडा की सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी के।

इस दस्तावेज़ की सामग्री केवल सूचना उद्देश्यों के लिए प्रदान की गई है और यह किसी उत्पाद, रणनीति, सेवा या उद्यम और/या उसके दावों और संपत्तियों के संबंध में कानूनी, वित्तीय या चिकित्सा सलाह, समर्थन या सिफारिश का प्रतिनिधित्व नहीं करती है। , कनाडा की अल्जाइमर सोसायटी द्वारा।



*Société Alzheimer Society*  
CANADA



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

हमारे डिमेंशिया जर्नी जर्नल का यह प्रोटोटाइप फीडबैक इकट्ठा करने और मूल्यांकन करने के लिए प्रदान किया गया है कि इसे डिमेंशिया से पीड़ित लोगों, उनकी देखभाल करने वालों और उनके देखभाल प्रदाताओं के लिए और अधिक उपयोगी बनाने के लिए कैसे बेहतर बनाया जा सकता है।

यदि आप हमारी डिमेंशिया जर्नी जर्नल के किसी भी भाग को पुनः प्रस्तुत करना चाहेंगे, कृपया [research@sehc.com](mailto:research@sehc.com) से संपर्क करें